



## Japanisches Udon-Curry

mit Miso-Austernpilz-Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Auch in Japan liebt man Currys. Wie das schmeckt? Na, lecker natürlich! Wenn feine Udon-Nudeln mit einer mild-aromatischen Curry-Miso-Sauce und einem gebratenen Pak-Choi-Austernpilz-Gemüse vereint werden, gibt es garantiert keine traurigen Gesichter oder hungrige Mägen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Pak Choi
- 2 Packungen Austernpilze
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 300g Udon-Nudeln <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Misopaste <sup>1,6</sup>
- 3 Päckchen Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver <sup>10</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

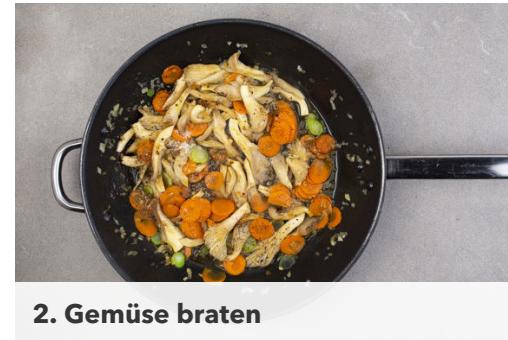
Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 13.7g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 22.4g



1. Gemüse vorbereiten



2. Gemüse braten



3. Nudeln kochen



4. Curry ansetzen



5. Curry würzen



6. Udon-Curry fertigstellen

Die **Misopaste** in das abgeschöpfte **Nudelwasser** geben und gut verrühren. Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2EL Mehl bestäuben und langsam die **Miso-Flüssigkeit** dazugeben. Gut rühren, damit keine Klumpen entstehen. Dann die **grünen Pak-Choi-Streifen** unterrühren.

Das **Gemüse** nach Geschmack mit **2/3 der Sojasauce oder mehr**, dem **Currypulver** und 1 Prise Zucker würzen, dann erneut zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze einige Minuten sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.

Die abgetropften **Nudeln** zu der **Sauce** geben, alles gut verrühren und etwa 1Min. ziehen lassen. Die **Eier** pellen und halbieren. Das **Udon-Curry** auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit den **Eihälften**, den **Lauchzwiebeln** und dem **Sesam** garnieren. Nach Geschmack mit dem **Sesamöl** beträufeln und servieren.